

# 卡内基青少年 卓越演讲技巧



卡内基训练®

DALE CARNEGIE TRAINING®





## 内容contents

### 学会语言表达能力，让你掌握更多机会

- 1.令人印象深刻的自我介绍
  - 2.打击上台恐惧症
  - 3.事前准备的诀窍
  - 4.与听众建立和谐关系
  - 5.讲重点，掌握报告时间
  - 6.惊人开场，精辟结尾
- ※即席短讲三分钟的挑战





卡内基训练创办人

## 戴尔·卡内基 (Dale Carnegie)

卡内基训练 (Dale Carnegie Training) 是由全球畅销书《人性的弱点》(美国授权翻译书名为《沟通与人际关系》) 作者戴尔·卡内基先生在1912年于美国纽约所创立的, 至今已经超过100年。

全世界有90多个国家设有卡内基训练的分支机构, 以30几种语言提供企业与个人专案教学服务, 并拥有一致教学内容与国际品质。100多年持续在全球各地帮助企业、组织, 发挥人力资源潜能, 增强企业与个人竞争力。目前有三千多位合格讲师和教练, 毕业学员超过800万人。



卡内基训练®

DALE CARNEGIE TRAINING®

# 卡内基训练®的过去、 现在与未来

## 卡内基训练®的诞生

- 1912 戴尔·卡内基(Dale Carnegie)在纽约开始授课。
- 1912-20 戴尔·卡内基(Dale Carnegie)开始培训其他讲师授课。
- 1936 戴尔·卡内基(Dale Carnegie)著作《卡内基沟通与人际关系》出版后旋即成为畅销书，风靡全球至今将近80年。





---

## 放眼国际

- 1940-50** 卡内基训练<sup>®</sup>从瑞士开始往国际发展。
- 1961-62** 卡内基训练<sup>®</sup>发展到亚洲与南美洲。
- 1975** 卡内基训练<sup>®</sup>取得ACCET认证。
- 1984** 汽车业巨擘艾科卡于自传中强调成功归因于自卡内基训练<sup>®</sup>所习得的沟通能力； Fortune Magazine 《财富杂志》全世界的500大企业中，超过425家国际企业长期接受卡内基训练<sup>®</sup>作为培训。



---

## 迈向台湾

- 1987 黑幼龙在台湾创办中文卡内基训练®。
- 1990 戴尔·卡内基(Dale Carnegie)获选《生活杂志》100位美国最有影响力人物之一。
- 1993 自1993年以来，台湾卡内基连续获得全球卡内基训练业绩第一名。
- 1995 黑幼龙创办卡内基青少年班。
- 2000 《卡内基沟通与人际关系》被英航杂志评选为「世纪首选商业书」。

← 因 →

# Smile.

+ 經常微笑。





## 前进大陆

- 2001-02** 卡内基训练® 在上海与北京设立教室
- 2003** 陆续在山东、江苏与浙江设立教室，为大陆600多家上市公司及跨国企业提供专业咨询。
- 2008** 股神巴菲特于自传中提及成功归因于自卡内基训练®所习得的沟通能力。
- 2009** 中国环球时报评选戴尔·卡内基(Dale Carnegie)为影响新中国的60位外国人之一。
- 2010** 卡内基训练®的“成功秘笈”成为iPhone 最畅销的商务应用程序式。



## Today

在全球:

全世界超过90个国家设有卡内基训练®的分支机构，以30多种语言提供企业与个人专案教学服务，并拥有一致教学内容与国际品质。。

在台湾:

毕业学员超过30万人，合格授权讲师120位，并与“国家品质奖”得奖公司成为长期合作伙伴。





## 戴尔·卡内基语录

### ★快乐箴言：

- 1、学会宽容，每个人都有自己的难处，大家都不容易。
- 2、学会温和，对人对事，不要随便发脾气，谁也不欠你。
- 3、学会放弃，抓得愈紧，痛苦的是自己。
- 4、学会低调，取舍间，必有得失，不要太计较。
- 5、学会忘记，善忘不愉快，是件好事。
- 6、学会简单，踏踏实实，愈简单愈快乐。



---

# 好情商 好个性 好未来

孩子，我要你比我更自信快乐！！





## 人生最重要的三个问题

2010年创新大师克里斯汀生在哈佛商学院演讲“**你要如何衡量你的人生**”，被视为是哈佛商学院最重要的一堂课，他提出了人生最重要的三个问题“**如何乐在学习？**”、“**如何与家人常保幸福？**”、“**如何拥有正直的人生？**”，这三个问题对正在追求成功的年轻人而言特别重要。

打破百年来纪录，于2010年申请七所美国名校全都录取的台湾北一女学生“**高于琄**”，是卡内基训练的优秀学员之一，她表示：「**从小在台湾的教育体制下长大，使我习惯完全以成绩作为衡量学习效果 and 收获的标准。然而一个人的热忱、关心、聆听、礼让、付出、人际关系，甚至于一生，不是『是非选择』，而是『潜移默化』。**」

在训练课程中，高于琄认清以往忽略的缺点，走出阴霾和自怨自艾，让她恍然大悟，学会从不同角度思考，也才有她后来傲人的成绩。

而曾经就读于台湾大学药学系的林庭年，则是“**2004年Intel国际科展世界首奖得主**”，也是台湾过去三十年来第七位获此殊荣的学生。在繁重的课业压力下，林庭年仍勇于追寻自己的梦想，勇于接受挑战终于在科展中拿下好成绩。

林庭年自评**成功的秘诀，就在于卡内基训练所培养出来的自信与沟通能力，也让她学会对自己负责的积极态度，父母的支持正是她勇于挑战的坚定后盾。**

卡内基训练一百年来积极倡导的价值观，就是希望透过订定热忱的行动目标，进而产生改变态度的原动力，并且从中发掘出学习的乐趣，同时体会到赞赏与感恩的力量，这正是家庭幸福的根源；另外，在面对人际关系时，也能明白什么是真诚与信任的品格特质。

无论风吹雨打，大岩石都是稳稳的，它代表的是自信，而自信的性格，决定了你的命运。

一个总是缺乏自信比较孤僻的人，可能他毕业之后去一家新公司工作，做不了很久就会换工作，而且可能一换再换，因为他的缺乏自信的性格没有改。一个人有了自信，可以让我们有更能处理挫折，面对挑战。

卡内基训练至今已帮助超过八百万人创造出更好的人生，深深明白，准备要从小开始，而且沟通要从家庭做起，学会了自信和语言表达能力，未来不论照顾自己或挑战世界，都能信心满满、积极热忱，这就是快乐人生的重要秘诀！



## | 父母的亲子作业 |



想想看，自己最近一次和孩子相处的过程，你们之间的沟通状况如何？孩子跟你说话时的表情如何？你们彼此都快乐吗？你们彼此对未来有样的期望呢？体会孩子的心，跟孩子站在一起，你们的频率将会更接近。



# 学会口语表达能力， 让你掌握更多机会

口才好的人，站在台上侃侃而谈，姿态稳重，看起来就像是对他正在说的事极有自信，这样的表现，其实是非常有魅力的。我的能力强，你就该聘请我；我的东西好你就该向我买……这种想法已一去不返了。如果你不懂如何帮助别人了解自己，更了解我们的产品，别人不一定要买单。

口才是可以练习的，很多演说名人，像美国总统林肯、爱尔兰剧作家萧伯纳、美国股市大亨巴菲特等等，他们小时候甚至说话会口吃、结巴，可是他们靠着学习技巧与不间断的练习，最后口语表达的能力提升，在舞台上发光发热。

如果孩子从青少年时就开始重视口语表达能力，并且采取行动练习的话，孩子的机会等于是从学生时代就来临了。不管是推甄面试、小组专案报告、说明论文，一直到博士评审都能应用自如，及早投入练习，必将能收事半功倍的效果。



## 令人印象深刻的自我介绍

# 01

自我介绍是我们进入一个新环境、加入一个新团体时，一定会遇到的环节。随着各项面试、口试的场合需求愈高，一段成功的自我介绍，不只可以让对方认识你，并且留下良好且深刻的印象，无形中好感度提升，成功机率也会大增。自我介绍的内容，就是要说一段「关于自己」的故事，最好挑选你人生中最精采的一段、最能让人印象深刻的一段来说，愈是认识自己，对自己愈了解，愈能够掌握故事的起承转合，提升故事的精采度。



## | 父母的亲子作业 |

带领孩子玩一段「我」的故事接龙，一起完成一篇500字的自我介绍文。可以运用以下引导句去发想：

- 我喜欢……
- 我曾经学过 \_ \_ \_ \_ ( 才艺或自己特别有趣的事物 ) ……
- 我很讨厌……
- 我参加过 \_ \_ \_ \_ , 我觉得……
- 我曾经想过, 如果十年后我 \_ \_ \_ \_ 的话, 我就要……
- 这个世界上我最佩服的三个人, 分别是……
- 如果明天我中了乐透, 我想要……







## 打击上台恐惧症

# 02

上台之前会觉得紧张惶恐，是很正常的，就连演说经验丰富的讲者，也常常坦承自己在登台前也会感到紧张。想要打击上台恐惧症，可以善用以下方法：

- 1.接受自己会紧张、会害怕的事实，用肯定句鼓励自己。
- 2.运用深呼吸和练习微笑，化解紧绷的心情，同时准备通关密语提醒自己冷静下来，让精神保持放松。
- 3.把台下听众视为风景，扫描一遍，不用停留在某一位听众身上太久。
- 4.充分准备、提早到场，累积更多经验，同一段话，说一遍和说一百遍，结果绝对不同。因此，克服上台恐惧秘诀就是：练习、练习、再练习。



## | 父母的亲子作业 |



带着孩子一起在镜子前观察自己的表情，找出彼此最佳的微笑表情，多练习几次。试着连续「张手、握拳」感受一下这两个动作带来的感受。想一想你还有什么其它能帮助放松的小秘诀？



## 事前准备的诀窍

避免上台出糗的方法，无疑就是让自己准备得更充分，不管是拟稿切题、咬字、诵记等等，都是一再练习、一一修正细节为上策。当你对自己要说的内容愈加熟练，你将对自己更有信心，上台表现也会愈好。

准备的时候，把握住文一定要对题，可以运用前面学过的开场、主题、结尾等三大结构来设计，务必把要说的、该说的内容都一一整理出来，列出重点。千万记住，不要写作文，因为文字书写和口语表达不同，你在文章里可能会写「拾到三元」，但是说话的时候则会说「捡到三块钱」。举例时，最好运用跟自己有关或熟悉的人事物来作为例子，一来因为熟悉可以说得比较生动，二来也比较不容易忘记。

03



## | 父母的亲子作业 |

跟孩子一起想一想，请他说说最害怕的尴尬状况是什么？为什么？陪着他寻找看看有什么妙招可以化解。也许提供一、两个名人在台上出糗以及他们如何化解尴尬的例子，帮助孩子找到适合自己的方法。





## 与听众建立和谐关系

在公开谈话的场合说话，要记住「听众永远在意的是自己」，他们想知道可以从你身上得到什么，想从你的谈话中听到对他们有帮助的事，所以不要让谈话目标失焦。幽默感可说是口语表达的万灵丹，能够有效的化解尴尬。至于怎么样与听众建立和谐的关系，不妨可以参考以下方法：

- 1.表现出很荣幸能上台分享，也可以把真诚的感谢说出来。
- 2.真心的赞赏听众，减少浮夸溢美的言词。
- 3.提到几位听众名字，让听众感觉被重视。
- 4.宁可降低自己，也不要高举自己。
- 5.多说「我们」，少说「你们」。
- 6.尽量不要皱眉头，少用指责性的语言。
- 7.多说听众感兴趣的事。
- 8.高高兴兴的讲。
- 9.不要道歉。
- 10.诉诸听众更高的情绪。
- 11.虚心接受批评。



## | 父母的亲子作业 |



请孩子描述在上台报告或谈话的过程中，遇过哪些尴尬场面？一起想想看，是什么原因造成的？有没有什么解决或预防的方法？跟孩子一起读两篇幽默的文章，再聊聊为什么听了会觉得有趣。



## 讲重点，掌握报告时间

当你获得报告或说明的机会时，就表示你将拥有一段可以将你的想法和意见发表出来的时间。既然这段时间都是你的，感觉上好像是你想说什么都可以，能够自由运用。但每一场报告都有时间限制，「有多少时间，说多少内容。」是上台报告最重要的原则，简报的时间掌握是一场简报能否成功的关键，其中的秘诀只有一个，就是：「讲重点」。

厘清思绪后，接下来就要依照重点比重去分配时间，就好像自己是这场报告的导演和编剧，预先做好计划，一再排练，才能确保演说顺利。

05



## | 父母的亲子作业 |

请孩子谈一谈最近一次的上台报告，有什么特殊的状况发生吗？一起讨论，从自己的经验和别人的案例里，得到了什么样的学习吗？哪些演说方式值得参考？哪些糟糕的情况最好不要发生呢？为什么？



## 惊人开场，精辟结尾

设定好说话或报告或演说的题目，接着可以把你要说的内容分为这三个区块，开场白→主题→结尾。

好的开场是成功的一半，可以运用以下策略，在一开场时就抓住听众的注意力：

- 1.运用惊人之语
- 2.问问题
- 3.悬疑开场
- 4.透过赞美建立和谐气氛
- 5.戏剧化的事件

至于如何为你的演说设定漂亮的结尾、完美的句点，不妨参考以下原则：

- 1.重复益处。
- 2.诉求崇高的动机，邀请听众一起参与。
- 3.提出挑战让听众对讲者的建议产生行动。
- 4.善用金言佳句，做出强而有力的结尾。
- 5.激励听众，让听众产生信念，乐于行动。
- 6.诉求个人情感，使听众产生共鸣。



## | 父母的亲子作业 |



选一个题目，陪孩子一起完成一段三分钟演讲的讲稿，运用同一个题目想出三种不同的开场方式说法，并且收集六句符合题目精神的名人佳句。

# 即席短讲 三分钟的挑战

游戏规则：你有十分钟的准备时间，请从以下十五个题目中选出一个，依据「开场白→主题→结尾」的组织架构进行三分钟即席短讲，时间分配如左，并请于空白处写下各分段演说重点纲要。

## 任选一个题目：

- 1.电脑与我（或是 新闻与我）
- 2.打开一本好书
- 3.我们只有一个地球
- 4.我最难忘的事
- 5.我最喜欢的历史人物
- 6.一句话的鼓励
- 7.感恩的心
- 8.我最喜欢的节日
- 9.做自己的主人
- 10.分享所带来的快乐
- 11.我的好朋友
- 12.停电的时候
- 13.我做了一件好事
- 14.印象最深刻的电影
- 15.我对\_\_\_\_\_的看法



## MEMO小抄

• 15秒（題目+開場白）

• 1分45秒（主題內容）

• 30秒（總結+結尾語）



## 锦囊小妙计

- ★當一個人的專業知識很充足，想法很厲害，一旦他無法與人溝通或是將自己的想法表達出來，別人無法從他身上學到任何知識，也無法了解他到底有多厲害。
  
- ★為什麼口語表達對青少年來說很重要？現在大家都一樣競爭，在起點相同的狀況下，可以脫穎而出和加分的就在於「如何在別人面前建立良好的印象」。而建立良好的印象的重要關鍵之一，就是口語表達。也就是你的簡報能力、推銷自己的能力以及清楚表達的能力。
  
- ★學習口語表達的目的：
  - 1.建立良好的第一印象
  - 2.學會組織專業的簡報
  - 3.能更輕鬆自在的表達
  - 4.能清楚有力的溝通
  - 5.增進有效推銷與說服的能力



卡内基训练®

DALE CARNEGIE TRAINING®



所有课程 线上介绍

## 卡内基家庭课程简介

---

# 01

### 戴尔卡内基班 – 有效沟通与人际关系 *The Dale Carnegie Course*

卡内基训练®的“戴尔卡内基班”，可以协助父母知道并了解在孩子的人生马拉松当中，可以扮演什么样的教练（Coach）角色来协助，帮助孩子有自信、拥有一个好性格，和孩子一起赢在人生的转折点，于其中享受亲子互动的点点滴滴，让自己成为孩子的祝福。

“戴尔卡内基班”除了能持续练习亲子间的沟通，也能协助忙碌的父母从家庭的影响力延伸到职场，当好的父母与成为好的领导人异曲同工之处，关键在于“信任”，信任同事，给同事空间，愿意同理对方，合作起来就更有机会激励对方全力以赴。领导力不仅更全面，也能在家庭与工作间找到更好的平衡。

## 卡内基大学班 *Carnegie College Program*

孩子在大学生活时，除了课业、社团与进入职场准备的压力外，往往还有许多人际关系，与思考未来走向等问题。透过**卡内基训练**® 得到自我的肯定，发掘自我潜力，学会有效沟通，与人相处更融洽，为年轻人的青春添上不一样的色彩。卡内基大学班可以帮助大学生在进入社会之前做更好更充分的准备！

## 卡内基青少年班 *Carnegie Youth Program*

**卡内基训练**® 能有效地帮助孩子从青少年时期开始培养更自信积极的人生观、提升与人互动的能力，拥有更好的人际关系；在升学压力下，如何过一个“开心又充实”的学生生活！更愉快与家人沟通互动、有能力处理压力及解决困难、自信充足地交好朋友及发表意见，这些都是青少年与父母的期望！

## 卡内基少年班 *The Dale Carnegie Training for Children*

**卡内基训**® 协助家长在此阶段帮助小学(小四-小六)的孩子开始培养自信和沟通能力，以及与人融洽相处的能力，懂得如何自我管理，培养正确价值观，提高孩子未来成功的机率。

02



# 03

## 青少年卓越演讲班

### *High Impact Presentations for Students*

卡内基训练®【青少年卓越演讲班】透过实际上台练习，项目从内容设计、如何表达清楚概念，恰当的肢体语言及语调、如何临机应变及如何和听众自在互动，两整天的时间内将学会如何展现更好的自己，将自己的优点推销出去，成为人群中的意见领袖！在台上尽情挥洒，发挥自我潜能，掌握先机！强化推甄面试及就职面试的成功率！



卡内基训练®

DALE CARNEGIE TRAINING®

## 其他课程简介

---

### 团队影响力班

#### *Advanced Dale Carnegie Course*

专为期望持续提升自己的能力、能在团队中全方位发挥积极影响力的人所设计，透过加强人际互动来强化团队向心力、改善沟通来提升团队成效、减低团队压力与改善团队成员的态度，培养全方位的团队影响力。



# 04



卡内基训练®

DALE CARNEGIE TRAINING®

## 其他课程简介

---

# 05

### 高绩效经理人班

### *Leadership Training for Managers*

身为经理人，如何才能得到同事的由衷合作与支持？如何才能让团队更有竞争力？你可以从本课程中学会如何激励同事工作更投入，达成公司的绩效目标。





---

## 震撼力演讲班 *High Impact Presentation*

# 06

各个行业中，有很多销售工作都需要透过演讲沟通达成高绩效。深具激励与说服力的表达技能常是成功的关键，你会发现，透过一对一的个别指导会有惊人改变，让自己的表达技能更有说服力。



卡内基训练®

DALE CARNEGIE TRAINING®

## 其他课程简介

---

# 07

### 优势销售班

#### *The Sales Advantage*

能立即提升你的业绩并让你乐在销售。此课程融入了卡内基人性化的原则，透过有系统的问题、展现自己的优势、强化顾客的信任感并与其建立长远关系，让你的业务蒸蒸日上。





## 企业内训 – 企业量身订制

### *Competency Based Development System*

按照贵公司的需求与发展目标而量身订作的培养训练，卡内基训练® 累积100多年的丰富经验与国际化专业能力，为贵公司设计优秀人才培养计划，加速解决问题，打造创新、有竞争力的高绩效团队。

# 08



Mercedes-Benz



上海通用汽车





卡内基训练®

DALE CARNEGIE TRAINING®

## 其他课程简介

---

09

### 卡内基高阶主管精华班

*The Dale Carnegie Condensed Program for Executives*

专门为忙碌的高阶主管所设计，萃取戴尔卡内基先生“沟通与人际关系”的精华设计成三天密集训练，最高效的协助您精准沟通、凝聚共识，拥有从A到A+的影响力。





## 总经理领导班 *Executive Leadership*

汲取沟通大师黑幼龙的沟通智慧

这是黑幼龙在退休前最想将亲身经验与领导人分享的课程。

课程为期二天，帮助公司领导人发掘自己成为成功领导人的特质；再培养对他人了解、谅解、感兴趣的积极态度；从改善沟通的技能与态度中发掘部属的潜力；能充分发挥团队的领导力，提升整体竞争力。

# 10



所有课程 线上介绍

## 百年历史 卓越品质

卡内基训练®于1912年在美国纽约成立，是全球领先的情商沟通管理培训机构，致力于为职场人士、青少年以及企业提供国际级高品质的服务。全世界超过90多个国家设有卡内基训练的分支机构，以30多种语言提供专业教学服务，拥有全球同步教学内容与国际品质。卡内基训练100多年来在世界各地帮助企业、组织，发挥人力资源潜能，增强企业与个人竞争力。全世界的500大成功企业中，超过425家国际企业，长期使用卡内基训练®作为员工培训课程。



## 国际肯定 值得信赖

卡内基先生的著作《沟通与人际关系——如何赢取友谊与影响他人》被英航杂志选为“世纪首选商业书”；世界首富**沃伦·巴菲特（Warren Buffett）**在自传中将他的成就归功于卡内基训练所学之沟通能力。美国《Inc.》商业杂志评选——卡内基训练为美国前10大领导力专业培训机构。Training Industry 连续四年评选卡内基训练®为全球TOP 20最佳领导力+最佳销售训练培训机构。每一位卡内基训练®讲师都经过美国纽约总部授权，且讲师培训流程经过ISO 9001:2000认证，以保证高品质教学服务。



戴尔·卡内基先生

协助·引导·陪伴  
慢养出好孩子

聆听  
孩子的声音



卡内基训练®  
DALE CARNEGIE TRAINING®

**好情商 好未来 从A到A<sup>+</sup>**

启发孩子未来大能力

## 上海

上海市四平路1398号  
同济联合广场B座1205室  
电话: 021-3362-6788

## 江苏

苏州市苏州工业园区苏雅路388号  
新天翔商业广场A座1506室  
电话: 0512-8686-1599

## 浙江

杭州市下城区体育场路105号  
凯喜雅大厦13楼  
电话: 0571-2805-2988

## 广东

深圳市南山区高新南区粤兴三道6号  
南大产学研大厦B402  
电话: 0755-3331-9799

大陆网站 [www.carnegiechina.com](http://www.carnegiechina.com)  
台湾网站 [www.carnegie.com.tw](http://www.carnegie.com.tw)  
全球网站 <http://www.dalecarnegie.com>

## 台北

台北市北平东路30号4楼  
电话: +886-2-2356-9678

## 新竹

新竹市北大路168号9楼  
电话: +886-3-523-6688

## 台中

台中市汉口路四段367号9楼A  
电话+886-4-2230-8249

## 高雄

高雄市一心二路21号15楼  
电话: +886-7-330-1580

## 大陆热线:

上海(昆山、太仓):

**400-920-8680**

江苏: **400-630-1598**

浙江: **400-667-0737**

## 台湾热线:

**0800-033-398**



IQ智商

EQ情商

- ★ 习主席强调：做实际工作情商很重要。
- ★ 马云说：眼光决定未来，企业由情商造就。
- ★ 俞敏洪说：在社会上，95%的人是靠情商成功的。
- ★ 李开复说：我选领导的标准，更重视这个人是否情商比较高。

## 90%家长 不懂的教养秘密

- 智商（IQ）对成功只有 **20%** 的影响
- 情商（EQ）却对成功有 **80%** 的影响